



中華便利會恩慈長者鄰舍中心

地址：九龍大坑東邨東怡樓地下 電話：2778 3618 Whatsapp:6996 4825 傳真：2776 2548 印刷數量：550份 督印人：中心主任楊雅燕女士

2023年11月份活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 十八	2 十九	3 二十	4 廿一
			9:00 玩轉星期三 10:15 中文研習班(5) 11:30 水墨畫班(5)	9:15 養生太極班(5)(松) 10:30 藝術創作班(5) 11:45 排排舞班(5)(松)	9:00 便利會家事議會(11月) 10:00 護老同行加油站(11月)	9:15 樂無窮-魔力橋牌
			1:00 「醒腦自理」小組(2) 1:15 2023「老有所為活動計劃」頒獎典禮(外)	1:00 長者小結他班(5) 2:30 老有所為日-活力操體驗日	1:00 今夜星光燦爛-露營活動(外)	
5 廿二	6 廿三	7 立冬	8 廿五	9 廿六	10 廿七	11 廿八
11:15 大坑西外展(外) 11:15 非洲鼓班(4)	9:15 英文ABC班(6) 10:15 長者中文班(6)	9:00 玩轉星期三 10:15 中文研習班(6) 11:30 水墨畫班(6)	9:15 養生太極班(6)(松) 10:30 藝術創作班(6) 11:45 排排舞班(6)(松)	9:00 健康檢查(11月) 9:15 深東聯「Goal攀入雲」工作坊及戶外活動(1)(外)	9:15 樂無窮-魔力橋牌	
1:00 長者唱歌技巧班(4) 2:30 長者粵曲班(4)	1:00 幸福由「深」出發運動計劃-由深入心愛護老花藝體驗(11月) 2:00 樂韻見晴天-護老音樂治療小組(4)	1:00 「醒腦自理」小組(3) 3:00 下午美味開心聚：參茸核桃瘦肉湯	1:00 長者小結他班(6) 2:30 中心年度會員意見大會	2:30 恩慈生日之星10-12月生日會		
12 廿九	13 十月	14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六
10:00 護老者講座：護老者精神壓力處理 11:15 非洲鼓班(5)	9:15 英文ABC班(7) 10:15 長者中文班(7)	9:00 玩轉星期三 10:15 中文研習班(7) 11:30 水墨畫班(7)	9:15 養生太極班(7)(松) 10:30 藝術創作班(7) 11:45 排排舞班(7)(松)	10:00 耆智加油站(11月)	9:30 剪髮服務(11月)	
1:00 長者唱歌技巧班(5) 2:30 長者粵曲班(5)	1:00 幸福由「深」出發運動計劃-由深入心愛護老手沖咖啡體驗(11月) 2:00 樂韻見晴天-護老音樂治療小組(5)	1:00 「醒腦自理」小組(4) 2:15 護老天使小組(11月) 4:00 義工摺月訊	1:00 長者小結他班(7) 1:00 帶你走訪石硤尾2.0(外)	1:00 義·友·聚探訪日(11月) 3:00 下午美味開心聚：桃膠雪燕皂角米圓肉糖水		
19 初七	20 初八	21 初九	22 小雪	23 十一	24 十二	25 十三
9:00 護老香薰按摩(補堂) 10:00 護老香薰按摩(補堂) 11:15 非洲鼓班(6)	9:15 英文ABC班(8) 10:15 長者中文班(8)	9:00 玩轉星期三 10:15 中文研習班(8) 11:30 水墨畫班(8)	9:15 養生太極班(8)(松) 9:30 智醒詩情畫意秋日遊(外) 11:45 排排舞班(8)(松)	12月份抽籤活動截止日	9:15 樂無窮-魔力橋牌	
1:00 長者唱歌技巧班(6) 2:30 長者粵曲班(6)	2:00 樂韻見晴天-護老音樂治療小組(完)	2:00 深東聯GOAL飛鏢比賽(選拔賽)	1:00 長者小結他班(8)	10:00 樂無窮-魔力橋牌 12:30 深東聯「Goal攀入雲」工作坊及戶外活動(2)(外)	9:00 12月份月會紙知多D 10:00 樂無窮-魔力橋牌 12:30 深東聯「Goal攀入雲」工作坊及戶外活動(2)(外)	
26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八	<p>2023-2024年度會員續會或新入會時間，有興趣可按以下時間親臨辦理 星期一至五：上午9:00-11:00 下午2:00-4:00 *有需要星期六或其他時間辦理，請先聯絡職員另行預約。 *帶備文件：會員證、身份證及所需費用。 *(下半年)長者會員收費：\$10.5、耆青會員：\$25 *2023-2024年度會員證有效期至2024年3月31日。</p>	
9:00 穩糖穩妥健康舞 10:00 雅培奶粉售賣	9:15 英文ABC班(9) 10:15 長者中文班(9)	9:00 玩轉星期三 10:15 中文研習班(9) 11:30 水墨畫班(9)	9:15 養生太極班(9)(松) 10:30 藝術創作班(8) 11:45 排排舞班(9)(松)	1:00 長者小結他班(9) 2:30 健步行(11月)		
1:00 長者唱歌技巧班(7) 2:30 長者粵曲班(7)	2:30 男士本色小組(11月)	2:00 芬蘭木棋體驗活動(11月)				